Здоровый Образ Жизни
и долголетие

Лечебное питание

при ДЕТСКИХ БОЛЕЗНЯХ

Краснуха, коклюш, корь, скарлатина

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В книге рассмотрены самые актуальные методы лечения и профилактики детских болезней (краснуха, коклюш, корь, скарлатина) с помощью специальных диет. Правильно подобранное питание в сочетании с приемом рекомендованных врачом медикаментов поможет добиться положительного результата в лечении и предотвращении заболеваний!

- Составитель Сергей Павлович Кашин
  - ○
  - ○ Общие правила лечебного питания
    - ■
    - ■ Правила лечебно-профилактического питания
    - ■ Советы по выбору и обработке продуктов питания
    - ■ Правила приготовления блюд детской кухни
    - ■ Приготовление сока
    - ■ Приготовление овощного пюре
    - ■ Приготовление блюд из бобовых
    - ■ Приготовление каши
    - ■ Приготовление блюд из мяса
    - ■ Приготовление блюд из рыбы
    - ■ Приготовление блюд из яиц
    - ■ Приготовление десертов
  - ○ Краснуха
    - ■
    - ■ Симптомы и причины
    - ■ Питание
    - ■ Рецепты блюд
      - ■ Салаты
        - ■ Салат из моркови и свеклы с грецкими орехами
        - ■ Салат из капусты с морковью и яблоком
        - ■ Салат сладкий из овсяных хлопьев с фруктами
      - ■ Первые блюда
        - ■ Суп с фрикадельками, стручковой фасолью и цветной капустой
        - ■ Суп куриный с вермишелью и овощами
        - ■ Суп рыбный с морской капустой

- Суп с гречневой крупой и овощами
- Вторые блюда
  - Рагу овощное с курицей и рисом
  - Рагу овощное
  - Рагу овощное из сладкого перца в горшочках
  - Запеканка из картофеля и сладкого перца
- Десерты
  - Десерт из яблок с абрикосовым вареньем
  - Десерт из яблок с маслом и сахаром
- Напитки
  - Напиток из клюквы с мятой
  - Коктейль из лимонного и березового сока с мятой

○ Коклюш
-
- Симптомы, виды и причины
- Питание
- Рецепты блюд
  - Салаты
    - Салат из свеклы с черносливом
    - Салат из спаржи и моркови с зеленым горошком
  - Первые блюда
    - Суп с рисом и плавленым сыром
    - Суп со свеклой и сырными клецками
  - Вторые блюда
    - Курица, запеченная в сметане
    - Рагу из отварной говядины с овощами
    - Пюре из моркови и фасоли
    - Зразы из говядины с манной крупой
  - Десерты
    - Крем клубничный
    - Желе сливочное с лимоном
  - Напитки
    - Компот из яблок и красной смородины
    - Кисель из моркови

○ Корь
-
- Симптомы, виды и причины

- Питание
- Рецепты блюд
  - Первые блюда
    - Суп молочный с картофелем и морковью
    - Суп с картофелем и кукурузой
    - Суп-пюре из кабачков и зеленого горошка
    - Суп-пюре из брокколи с луком-резанцем
    - Суп-пюре молочный с цветной капустой и свекольной ботвой
  - Вторые блюда
    - Картофель, запеченный в омлете
    - Рагу из курицы с луком и эстрагоном
    - Рагу из картофеля с морковью и стручками гороха
    - Рагу из говядины с помидорами и айвой
    - Запеканка из курицы с зеленью и капустой
    - Говядина, запеченная с изюмом и арахисом
  - Десерты
    - Мусс из манной крупы с яблочным пюре
    - Мусс из черной смородины
  - Напитки
    - Компот из яблок, земляники и малины
    - Коктейль из вишен с лимонным соком

- Скарлатина
  -
  - Симптомы и причины
  - Питание
  - Рецепты блюд
    - Салаты
      - Салат из говядины и моркови
      - Салат из говяжьего языка с картофелем и морковью
    - Первые блюда
      - Суп из свеклы с фрикадельками
      - Суп куриный с морковью

- Вторые блюда
  - Печень куриная, приготовленная на пару с яблоками
  - Капуста, тушенная с говядиной и морковью
- Десерты
  - Десерт из клубники и авокадо с мятой
  - Десерт фруктовый
- Напитки
  - Морс из черники
  - Компот из малины, черники и голубики

Составитель Сергей Павлович Кашин Лечебное питание при детских болезнях. Краснуха, коклюш, корь, скарлатина

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Общие правила лечебного питания

В развитии ряда заболеваний и их благоприятном завершении соблюдение специальной диеты, назначенной врачом, имеет существенное значение. При этом родителям необходимо обладать наиболее полной информацией об общих принципах лечебно-профилактического питания. Она поможет предотвратить возникновение у ребенка опасных для жизни и здоровья осложнений после перенесенной болезни.

Правила лечебно-профилактического питания

Как известно, залогом сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни является соблюдение правил рационального питания. Особенное значение они имеют в детском возрасте, когда происходит формирование внутренних органов и систем. Родителям же необходимо научиться таким образом организовывать детское меню, чтобы обеспечить поступление всех требуемых питательных веществ.

Особое место в детской диетологии занимает лечебно-профилактическое питание. Специальные диеты маленьким пациентам назначают при различных заболеваниях. Они позволяют скорректировать режим питания и устранить болезнь. Кроме того, диетотерапия часто является главным способом борьбы с тем или иным недугом, причиной которого стало именно нарушение режима приема пищи или снижение ее качества. К числу таких патологий относятся, например, пищевые токсикоинфекции, анемия, гипотрофия, рахит и аллергия.

При этом соблюдение правил рационального питания можно назвать основной составляющей принятой лечащим врачом терапевтической программы. В большинстве таких случаев нормализация процесса питания приобретает доминирующее значение в развитии заболевания.

Включение в общую терапевтическую программу специальной диеты продиктовано необходимостью повышения резистентности организма ребенка в период болезни и выздоровления, а также ускорения темпов восстановления функций пораженных органов и систем. При выборе того или иного типа диетического стола врач руководствуется несколькими принципами. Прежде всего во внимание принимается возраст ребенка. Кроме того, учитываются причина возникшей патологии, характер ее течения и особенности применяемой традиционной терапии. Выбор специальной диеты также зависит от степени нарушения обменных процессов во время болезни.

Важность введения диетотерапии в программу лечения различных детских недугов доказана многолетними научными исследованиями. Более того, современные медики утверждают, что течение и исход той или иной болезни окажутся более благоприятными, если уже на начальной стадии патологического состояния была применена специальная диета.

Неоспорим тот факт, что продолжительные ограничения в

пище (а следовательно, и в необходимых питательных веществах) детский организм, по сравнению с взрослым, переносит тяжелее. Ведь растущему и развивающемуся организму ребенка требуется более калорийная пища, поскольку обменные процессы в детском организме протекают гораздо стремительнее и напряженнее, что сопровождается большими энергетическими затратами.

Патологическое состояние обусловливает значительное ускорение таких реакций. Вот почему большинство современных педиатров выступают против длительных качественных и количественных ограничений в пище при различных заболеваниях, в том числе и при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта.

В настоящее время некоторое ограничение в приеме пищи рекомендовано на начальном этапе развития заболевания либо в период обострения хронической патологии, которая сопровождается повышением температуры тела, общей интоксикацией организма, рвотой и диареей. Некоторый недостаток твердых продуктов питания в таких случаях целесообразно заменить жидкостью, суточный объем которой нужно значительно увеличить.

На полноценный рацион малыша следует переводить, как правило, через 3–4 дня от начала болезни.

Организму ребенка во время развития того или иного недуга требуется то же количество калорий и питательных веществ, что и в здоровом состоянии. Вместе с тем существуют заболевания, которые сопровождаются существенным нарушением обменных процессов. При подобных состояниях возникает потребность в некоторой коррекции качественного и количественного состава ежедневного рациона.

Известно, что одним из главных «строительных материалов» человеческого организма является белок. Его требуется гораздо больше при развитии таких тяжелых недугов, как пневмония, гипотрофия и бронхоэктатическая болезнь, а также при ожогах. Ученые установили, что частым последствием названных выше патологий является нарушение всасывания данного вещества.

В связи с этим при уже указанных и других заболеваниях диетологи советуют увеличивать количество потребляемого белка, поскольку он способствует активизации процессов восстановления пораженных тканей и клеток.

Еще один важный компонент, который поступает в организм с пищей, – жиры. В ходе научных исследований удалось выяснить, что увеличивать их потребление целесообразно при патологиях органов дыхательной системы и кожных болезнях (в частности, при экземе). При подобных патологиях особенно рекомендуется

употреблять растительные масла, которые содержат большое количество полиненасыщенных жирных кислот, принимающих участие в обмене веществ.

Третий компонент полноценного питания – углеводы. Они дают организму необходимую энергию. Особенно важно их наличие в рационе в периоды болезни. Однако иногда (например, при аллергии) требуется изменить состав меню либо уменьшить объем продуктов, богатых углеводами.

Нельзя не упомянуть о еще одной весьма важной составляющей лечебно-профилактического питания – о витаминах. Было замечено, что при развитии того или иного заболевания потребность в них значительно возрастает.

Считается, что особенное место принадлежит витамину С, который обладает свойством повышать резистентность организма к негативному воздействию патогенных факторов внешней среды.

Как уже было сказано ранее, в лечебно-профилактическом детском питании следует учитывать не только возраст маленького пациента и характер болезни, но и применяемые лекарственные препараты. В некоторых случаях набор используемых для лечения той или иной патологии медикаментов служит фактором, определяющим состав диеты.

Например, при назначении лекарств, содержащих гормоны, показано увеличение в меню продуктов питания, богатых калием и белком. При приеме сульфамидных и антибактериальных препаратов рекомендуется повышенное содержание в рационе продуктов, в состав которых входит фолиевая кислота (цветная капуста, печень, зелень).

Успех и результативность той или иной терапевтической программы во многом зависит не только от вида выбранной диеты, но и от того, в какой степени больным соблюдается режим приема пищи. Известно, что в острые периоды заболевания питание нужно делать дробным. Принимать пищу рекомендуется небольшими порциями до 6 раз в сутки. Подобный режим позволит ускорить восстановительные процессы.

Советы по выбору и обработке продуктов питания

Как известно, продукты питания необходимо подвергать термической обработке для придания им определенного вкуса и консистенции.

Вместе с тем, грамотное приготовление пищи подразумевает сохранение всех содержащихся в них полезных компонентов. Особенно важно соблюдение кулинарных технологий при приготовлении блюд, предназначенных для детей. Так, недостаточно продолжительная термическая обработка может привести к возникновению болезней, возбудители которых могут находиться в продуктах питания, а чрезмерно длительная – к утрате питательных веществ.

Строгое соблюдение правил приготовления пищи и специальных технологий является залогом предотвращения развития различных заболеваний. Особенно это касается блюд для детей до 3 лет, организм которых еще в недостаточной степени способен противостоять отрицательному воздействию потенциально патогенных веществ. Снижение качества пищи и ухудшение рациона часто становятся главной причиной аллергических, инфекционных болезней и хронических патологий желудочно-кишечного тракта.

Необходимость в применении специальных способов при приготовлении пищи для детей старше 3 лет несколько снижается. Более значимым становится следование правилам рационального питания, которые исключают присутствие в рационе жареных блюд, острой и пряной пищи, копченостей и продуктов, в состав которых включены консерванты и красители.

При приготовлении качественного блюда детской кухни особенно важно соблюдать правила гигиены. У ребенка должен быть индивидуальный комплект столовых приборов и посуды (кастрюля, чашка, тарелка, вилка, ложка).

Важно, чтобы пища, предназначенная для малыша, всегда была свежеприготовленной. Известно, что многократное нагревание приводит к разрушению витаминов, содержащихся в продуктах. Помимо этого, происходит трансформация нитратов, которые становятся нитритами, представляющими опасность для здоровья.

Овощные салаты рекомендуется готовить непосредственно перед употреблением. Длительное пребывание измельченных овощей на воздухе также приводит к превращению нитратов в

токсичные нитриты. Накопление в организме таких веществ часто становится причиной развития хронических заболеваний органов пищеварения и других систем.

Правила приготовления блюд детской кухни

При приготовлении детских блюд главным образом рекомендуется использовать варение, тушение, обработку на пару и запекание. Диетологи отдают предпочтение приготовлению продуктов на пару с применением пароварки. Считается, что это наиболее щадящая технология обработки.

Жареные блюда включать в детское меню не рекомендуется. Известно, что такая обработка разрушает содержащиеся в исходном продукте полезные вещества. Помимо этого, в процессе обжаривания происходит образование химических соединений, которые оказывают негативное воздействие на состояние организма и работу внутренних систем. Была установлена прямая связь между регулярным употреблением жареных продуктов и развитием онкологических болезней.

Вот почему жареные блюда (наряду с копченостями и острой пищей) не рекомендуется вводить в детский рацион.

В некоторых случаях допускается лишь легкое обжаривание приготовленных на пару тефтелей и котлет. А детям с 3 лет разрешено давать жареные оладьи и блины.

В меню детей старше 3 лет разрешено вводить некоторое количество жареной пищи. Однако она должна быть приготовленной со строгим соблюдением правил. Прежде всего нужно закладывать продукты в предварительно хорошо разогретое масло. Только при таком условии можно избежать его подгорания и добиться образования корочки, способствующей сохранению сока.

Для жаренья лучше всего выбирать не животный жир, а рафинированное растительное масло. Применять его повторно или многократно недопустимо из-за окисления и возникновения вследствие этого опасных для здоровья веществ.

Пища, предназначенная для ребенка, должна иметь определенную консистенцию.

Детям до 3 лет нужно давать блюда, приготовленные из хорошо измельченных или растертых продуктов. Для этого удобнее воспользоваться такими кухонными приспособлениями и бытовой техникой, как сита, терки, кухонные комбайны и блендеры.

Детская кухня состоит главным образом из довольно простых по технологии выполнения блюд, в рецептуре которых не должны присутствовать специи и приправы. Диетологи не рекомендуют

вводить в рацион детей хрен, уксус, аджику, горький перец, кетчуп и майонез.

В качестве пряно-вкусовых приправ, дополняющих вкус детского блюда, могут выступать только чеснок, лук, белый перец, укроп, петрушка, лавровый лист, сельдерей и кориандр.

В ограниченном количестве вводят пуриновые и экстрактивные компоненты. Такие соединения содержат азот, который является составляющей мышечной ткани.

Пуринами и экстрактивными веществами особенно богаты бульоны, сваренные из рыбы и мяса, и субпродукты. Они обладают способностью активизировать деятельность нервной системы и желудочно-кишечного тракта. Оказывая возбуждающее действие на организм, пурины и экстрактивные компоненты обусловливают чрезмерную продукцию ферментов, раздражение внутренней поверхности органов желудочно-кишечного тракта и усиленную работу почек. При этом активизация деятельности нервной системы приводит к возникновению таких явлений, как эмоциональная лабильность, снижение внимания и двигательная расторможенность. Кроме того, частое включение в рацион экстрактов и пуринов становится причиной избыточного содержания мочевой кислоты и нарушения обменных процессов. Следствием употребления продуктов, содержащих указанные вещества, может также быть пищевая аллергия.

Для того чтобы избежать неприятных последствий, диетологи рекомендуют использовать для приготовления супов в детской кухне овощные бульоны.

Из меню детей до 3 лет лучше исключить субпродукты, рыбные, мясные и костные бульоны.

Запрещено также использование животных жиров, сала, бутербродного масла и маргарина. Кроме того, нужно ограничить и применение рафинированного сахара. Его не следует добавлять в напитки, приготовленные из ягод и фруктов. Сахар в данном случае рекомендуется заменить фруктозой.

Применение соли также должно быть ограниченным. Ее можно вводить в блюда, предназначенные для детей старше 1 года. При этом на каждые 100 г продукта следует добавлять не более 0,3 г соли. При приготовлении блюд для детей лучше всего использовать йодированную соль. Чрезмерное потребление соли может быть опасным для здоровья ребенка: оно может вызывать задержку жидкости в организме, нарушение работы мочевыводящей и сердечно-сосудистой систем и повышение артериального давления.

Для приготовления блюд для детей рекомендуется применять специально очищенную воду. Ее добывают из природных

месторождений. Она характеризуется низким содержанием минералов, отсутствием вредных компонентов и бактерий, а также может использоваться без дополнительного кипячения.

Если для приготовления детского блюда планируется применять кипяченую воду, то она должна быть свежей. Использование такой воды, если срок ее хранения превышает сутки, может быть опасным для здоровья, поскольку в ней быстро распространяются болезнетворные микроорганизмы.

В качестве напитков можно давать некрепкий чай, кисель, компот, фруктово-ягодный или овощной сок, молоко и кефир.

Кофейный напиток и какао необходимо вводить в рацион детей старшего возраста. Газированная сладкая вода считается в детской диетологии запрещенной.

Приготовление сока

Одной из весьма важных составляющих детского питания являются соки. Использовать можно только свежеприготовленные напитки из ягод, фруктов и овощей. Детям раннего возраста рекомендуются соки, приготовленные из слив, груш, яблок, моркови, черники, вишни и смородины. В дальнейшем этот перечень можно будет дополнить другими вариантами.

Для приготовления сока нужно выбирать зрелые качественные фрукты и овощи без повреждений. Их требуется хорошо вымыть проточной водой, обдать кипятком, очистить от кожицы и освободить от семян или косточек. Затем обработанные таким образом фрукты и овощи нужно измельчить и выжать сок с помощью электрической или ручной соковыжималки. Перед употреблением его необходимо разбавить водой в пропорции 2: 1 или 1: 1.

Приготовленный напиток можно хранить в холодильнике не более 1 суток.

Приготовление овощного пюре

Пюре рекомендуется готовить из овощей разных видов: кабачков, свеклы, моркови, тыквы, шпината, цветной капусты, картофеля, репы и брокколи. Прежде чем приступить к обработке, плоды следует вымыть.

В случае необходимости их поверхность нужно очистить от загрязнений с помощью щеточки.

После мытья овощи очистите от кожицы, срезав ее тонким слоем. Это важно, поскольку именно в кожуре и располагающейся непосредственно под ней мякоти содержится большее количество полезных веществ.

Срезать толстым слоем нужно лишь кожицу с зеленоватых частей плодов. Однако овощи (чаще всего морковь и картофель) с интенсивной зеленой окраской мякоти лучше вовсе не применять для приготовления блюд, поскольку они содержат значительное количество соланина, представляющего собой весьма токсичное вещество.

Затем овощи следует нарезать, растереть в пюре либо измельчить с помощью блендера.

Предварительно их рекомендуется вымачивать в холодной воде. Это необходимо для того, чтобы вывести пестициды, нитраты и иные опасные для здоровья химические соединения, имеющиеся в мякоти плодов.

Как уже было замечено выше, наиболее эффективным и щадящим способом тепловой обработки продуктов является варка на пару. В случае отваривания обычным способом овощи нужно класть в кипящую воду. Продолжительность приготовления должна быть такой, чтобы добиться размягчения, но не разваривания мякоти плодов, что приводит к значительной утрате полезных веществ.

После этого овощи обычно рекомендуется растирать в пюре, используя сито, терку или блендер. Полученную массу можно смешать с молоком либо небольшим количеством растительного масла.

Для улучшения вкусовых качеств нужно также использовать рубленую зелень укропа и петрушки.

Современные диетологи советуют, помимо термически обработанных продуктов, включать в детский рацион и сырые овощи. Для детей младшего возраста предварительно очищенные и вымытые овощи следует обдавать кипятком. Сырыми можно давать огурцы, капусту, морковь, помидоры, листовой салат, нарезав небольшими ломтиками.

Для приготовления летних салатов используйте сырые овощи. При этом их рекомендуется резать или натирать на крупной терке. Рецептура некоторых зимних салатов предполагает термическую обработку овощей. Их сначала нужно вымыть, затем отварить, приготовить на пару либо запечь в духовке, после чего очистить и измельчить. Для отваривания овощей подходит эмалированная посуда.

Дополнительными ингредиентами салата могут быть отварные мясо или рыба, а заправить его можно сливочным либо растительным маслом.

Приготовление блюд из бобовых

Блюда из бобовых рекомендованы для употребления детям старше 8 месяцев. Ребенку можно предложить, например, стручковую фасоль или зеленый горошек. Их лучше всего использовать для приготовления супов и овощных пюре.

Зрелые бобовые разрешено вводить в детский рацион в ограниченном количестве. Их рекомендуется применять в качестве основного компонента супов-пюре, что облегчает процесс переваривания.

Приготовление каши

Педиатры и диетологи рекомендуют вводить в рацион детей до 1,5 года каши промышленного производства. В дальнейшем их можно варить обычным способом из круп, которые следует сначала перебрать и тщательно промыть.

Крупы нужно хорошо разварить, после чего развес ти горячим молоком, перемешать и довести до кипения. Готовую кашу немного остудить при комнатной температуре и протереть сквозь сито или измельчить с помощью блендера.

Детям с аллергическими реакциями рекомендуется давать каши, сваренные из крупяной муки, которую легко получить в домашних условиях из крупы любого вида, если истолочь ее в кофемолке.

Перед подачей на стол кашу можно заправить сливочным маслом. Для того чтобы сделать ее вкус более привлекательным для ребенка, добавьте ягоды, измельченные или растертые в пюре фрукты либо тщательно промытые и нарубленные сухофрукты.

Вязкие каши можно использовать для приготовления котлеток. Для этого в сваренную и заправленную сливочным маслом кашу положите яйцо и перемешайте. Из полученной массы сформуйте котлетки или тефтели и приготовьте их на пару либо запеките в духовке.

Приготовление блюд из мяса

Для приготовления разнообразных блюд детской кухни – таких, как котлеты, тефтели, фрикадельки, пудинги и суфле, – необходимо выбирать нежирные сорта мяса, к которым относятся телятина, говядина, мясо ягненка и кролика. Диетологи рекомендуют также мясо индейки и курицы.

Сначала мясо необходимо очистить от сухожилий, промыть и измельчить: нарезать кусочками или пропустить через мясорубку.

Детские блюда лучше всего готовить из свежих продуктов. Использование свежемороженого мяса допустимо лишь в тех случаях, когда отсутствуют сомнения в его качестве. Одним из важных критериев считается однократное замораживание-размораживание.

Для детей до 1 года можно использовать мясное пюре, приготовленное как в промышленных, так и в домашних условиях. В последнем случае фарш можно разбавить овощным отваром. В меню детей старше 1 года следует вводить такие мясные блюда, как котлеты, тефтели и фрикадельки, которые нужно приготовить на пару или запечь в духовке. Кроме того, разнообразить рацион можно мясо-овощными пудингами и суфле.

Для сохранения всех полезных веществ мясо требуется варить на слабом огне при небольшом кипении. Продолжительность обработки не должна превышать 2–2,5 часа. В противном случае волокна мяса станут более плотными, что приведет к низкому усваиванию продукта.

Супы готовьте на так называемом снятом (втором) бульоне. Это позволит освободить его от вредных для здоровья пуринов и экстрактивных компонентов. Для приготовления второго бульона мясо положите в холодную воду, доведите до кипения и варите в течение 10–15 минут, после чего слейте жидкость. Затем промойте его, залейте чистой водой и отварите. Готовый бульон процедите.

Приготовление блюд из рыбы

Рыбные блюда готовьте с использованием нежирных сортов рыбы. Это может быть окунь, треска, хек или судак. Тушку промойте, нарежьте порционными кусочками и отварите либо запеките. Перед подачей на стол рыбу очистите от костей.

Пюре можно приготовить из отварной рыбы, которую нужно освободить от костей и измельчить с помощью блендера. Полученную кашицу смешать с овощным отваром.

Детям старше 1 года рекомендуется вводить в меню не только отварную рыбу, но и рыбные пудинги, котлеты и тефтели.

Приготовление блюд из яиц

В рацион детей разрешается включать куриные и перепелиные яйца. Перед использованием тщательно вымойте их в солевом растворе, после чего отварите. Продолжительность термической обработки должна составлять не менее 10 минут.

Блюда из яиц следует включать в меню не чаще 2–3 раз в неделю.

Приготовление десертов

Детские десерты обычно представляют собой запеченные в духовке яблоки или муссы, приготовленные из фруктов либо ягод с добавлением крупы. Сахар в таких блюдах лучше всего заменить фруктозой.

Детям старше 2 лет на десерт можно предложить пудинг или суфле. В дальнейшем меню дополните блинчиками и оладьями.

Краснуха

Краснуха – это эпидемическое заболевание вирусной этиологии. Обычно она имеет благоприятный прогноз. Однако при заболевании беременной женщины опасность представляют достаточно серьезные осложнения, развивающиеся у плода.

Риск поражения зародыша особенно высок в I триместре беременности. При этом он составляет 25 %. К 4-му месяцу опасность повреждения плода снижается практически до ноля.

В 50 % случаев материнская краснуха протекает в скрытой или стертой форме, что осложняет диагностику и проведение необходимых лечебных мероприятий.

Инфицирование беременной женщины вирусом, вызывающим краснуху, становится причиной множественных пороков плода: одновременно развивающихся слепоты, глухоты и патологий органов сердечно-сосудистой системы.

Данная инфекция относится к разряду высококонтагиозных. При этом после перенесения краснухи в организме вырабатывается стойкий иммунитет.

Симптомы и причины

Возбудителем краснухи является вирус семейства Togaviridae, рода Rubivirus. Инкубационный период его развития в организме человека составляет 2–3 недели. В дальнейшем отмечаются следующие симптомы: головная боль, субфебрильная температура, фарингит, конъюнктивит и шейная аденопатия.

Сыпь возникает через 48 часов после завершения инкубационного периода.

Она представляет собой гиперемированные пятна, которые сначала появляются на коже лица, а впоследствии распространяются на остальные участки тела: поясницу, ягодицы, сгибательно-разгибательные поверхности конечностей. Зуд отсутствует.

Высыпания сохраняются, как правило, в течение 2–4 дней (в некоторых случаях до 7 дней). Впоследствии сыпь бесследно исчезает.

Характерными для краснухи проявлениями, помимо указанных выше, являются плазмоцитоз и лейкопения. Кроме того, при лабораторных исследованиях было зарегистрировано повышение уровня иммуноглобулина М и сывороточных антител.

Специфическое лечение отсутствует. Главные методы терапии – симптоматические. Для предотвращения заражения и развития заболевания проводится вакцинация.

Питание

Рацион ребенка, зараженного вирусом краснухи, по качественному и количественному составу сходен с нормальным.

При развитии болезни (особенно в острый период) диетологи советуют увеличить употребление продуктов, содержащих витамины, минералы и другие полезные вещества, способствующие повышению резистентности организма.

Пищу при краснухе следует давать в теплом виде. Питание – полноценное, до 4 раз в день. Кроме того, показано обильное питье.

Рецепты блюд

Салаты

Салат из моркови и свеклы с грецкими орехами

Ингредиенты

100 г моркови, 100 г свеклы, 50 г ядер грецких орехов, 50 г изюма, 30 г сыра (любого, твердых сортов), 0,25 зубчика чеснока, 10 г зелени укропа, 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке, после чего соедините с предварительно перебранным и тщательно промытым изюмом. Чеснок пропустите через чеснокодавилку, смешайте с натертым на терке сыром и 20 г сметаны. Свеклу очистите, отварите, измельчите с помощью блендера и добавьте оставшуюся сметану и толченые ядра грецких орехов.

На блюдо выложите сначала морковно-изюмную массу, далее сырно-чесночную, а затем свекольно-ореховую. Готовый салат посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и подайте на стол.

Салат из капусты с морковью и яблоком

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 100 г яблок (сладких сортов), 50 г огурцов, 20 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Капусту вымойте, нашинкуйте, соедините с очищенным и нарезанным небольшими кубиками яблоком, измельченным огурцом и натертой на терке морковью. Подготовленные ингредиенты перемешайте, выложите в салатник, посолите, заправьте сметаной и подайте на стол.

Салат сладкий из овсяных хлопьев с фруктами

Ингредиенты

50 г овсяных хлопьев, 100 г мандаринов, 100 г бананов, 10 г сахарной пудры, 50 мл сливок.

Способ приготовления

Овсяные хлопья высыпьте в миску, залейте сливками и оставьте для разбухания. Потом добавьте измельченные дольки

мандарина и нарезанный кружочками банан, всыпьте сахарную пудру и аккуратно все перемешайте. Полученную массу выложите в салатник и сразу подайте на стол.

Первые блюда

Суп с фрикадельками, стручковой фасолью и цветной капустой

Ингредиенты

2 л воды, 300 г говядины, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 200 г стручковой фасоли, 100 г цветной капусты, 150 г макарон, 20 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Говядину промойте, высушите на салфетке, нарежьте небольшими кусочками и дважды пропустите через мясорубку вместе с луком.

Затем введите яйцо, посолите и тщательно перемешайте.

Из полученной массы сформуйте фрикадельки, опустите их в кипящую воду и сварите. Затем добавьте стручковую фасоль, разобранную на соцветия цветную капусту, макароны и доведите до готовности.

Суп перелейте в порционную тарелку, слегка остудите, посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки и подайте на стол.

Суп куриный с вермишелью и овощами

Ингредиенты

2 л воды, 200 г куриного филе, 100 г вермишели, 200 г брюссельской капусты, 20 г репчатого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, 20 г зелени сельдерея, 10 г зелени петрушки, 20 мл сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Лук очистите, вымойте, нашинкуйте, переложите на сковороду и тушите в растопленном сливочном масле до прозрачности.

Затем добавьте брюссельскую капусту и мелкорубленую зелень сельдерея, перемешайте и держите на слабом огне в течение 15–20 минут.

После этого положите зеленый горошек, посолите и томите еще 15 минут.

Филе курицы промойте, нарежьте порционными кусочками,

залейте холодной водой и отварите, затем всыпьте вермишель, добавьте овощную смесь. При необходимости посолите и варите 15–20 минут.

Суп снимите с плиты, перелейте в порционную тарелку, посыпьте нашинкованной зеленью пе

трушки и подайте на стол.

Суп рыбный с морской капустой

Ингредиенты

2 л воды, 300 г филе трески, 50 г риса, 200 г картофеля, 100 г морской капусты, 100 г моркови, 20 мл растительного масла, 20 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук измельчите и вместе с натертой на терке морковью потушите в растительном масле.

Рыбное филе промойте, нарежьте кусочками, выложите в кипящую воду и варите до полуготовности. Потом всыпьте предварительно перебранный и промытый рис и кипятите в течение 20–30 минут.

Затем добавьте подготовленные овощи и морскую капусту, посолите и варите еще 20 минут.

Суп перелейте в порционную тарелку, посыпьте нашинкованным зеленым луком и зеленью укропа, дайте слегка остыть и подайте на стол.

Суп с гречневой крупой и овощами

Ингредиенты

2 л говяжьего бульона, 100 г гречневой крупы, 200 г картофеля, 100 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

В говяжий бульон положите очищенный лук, посолите и кипятите в течение 10–15 минут.

Затем добавьте нарезанный небольшими кубиками картофель и натертую на крупной терке морковь, доведите до кипения и всыпьте заранее перебранную и промытую гречневую крупу.

Готовый суп снимите с плиты, перелейте в порционную тарелку, заправьте сливочным маслом, посыпьте рубленой зеленью укропа и подайте на стол.

Вторые блюда

Рагу овощное с курицей и рисом

Ингредиенты

200 г куриного филе, 200 мл куриного бульона, 200 г риса, 500 мл воды, 200 г кабачков, 200 г баклажанов, 100 г помидоров, 30 г репчатого лука, 20 мл растительного масла, 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Рис переберите, высыпьте в кипящую подсоленную воду, варите до готовности, откиньте на дуршлаг и промойте. Филе курицы промойте, высушите на салфетке, нарежьте маленькими кусочками, после чего потушите в растительном масле с нашинкованным луком. Затем положите мелко нарезанные баклажаны, помидоры и кабачки и кипятите в течение 20 минут. После этого влейте куриный бульон, перемешайте, посолите и держите на слабом огне 10–15 минут.

Готовое рагу снимите с плиты, посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки, переложите на порционную тарелку и сразу подайте на стол.

Рагу овощное

Ингредиенты

300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г репы, 200 г цветной капусты, 200 мл молока, 20 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Репу и морковь очистите, нарежьте небольшими кубиками, выложите на сковороду, залейте кипяченым молоком, поместите на огонь и тушите до мягкости.

Затем добавьте измельченный картофель и цветную капусту. Все посолите, перемешайте и прогревайте на слабом огне в течение 15–20 минут, после чего положите сметану, доведите до кипения и снимите с плиты.

Готовое рагу подайте на стол горячим.

Рагу овощное из сладкого перца в горшочках

Ингредиенты

500 г сладкого перца, 100 г моркови, 100 г свеклы, 30 г репчатого лука, 50 г риса, 500 мл воды, 20 г сметаны, 20 мл растительного масла, 20 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Рис переберите, промойте, высыпьте в кипящую воду, отварите и откиньте на дуршлаг.

300 г сладкого перца очистите от семян и плодоножек. Оставшийся сладкий перец измельчите, соедините с нашинкованным луком, нарезанной небольшими кубиками морковью и натертой на мелкой терке свеклой и хорошо все перемешайте. Переложите овощи на разогретую сковороду, посолите и потушите в растительном масле. Добавьте вареный рис и держите на слабом огне еще 15 минут, после чего снимите с плиты и остудите при комнатной температуре.

Полученной массой начините сладкий перец, поместите в горшочки, обмажьте сметаной и держите в духовке при температуре 180–200 °С в течение 20–30 минут.

Готовое блюдо посыпьте мелкорубленой зеленью укропа и петрушки и подайте на стол.

Запеканка из картофеля и сладкого перца

Ингредиенты

500 г картофеля, 1 л воды, 200 г сладкого перца, 30 г зеленого лука, 1 яйцо, 80 г сливочного масла, 50 г сыра (любого, твердых сортов), 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Картофель очистите, вымойте и отварите в подсоленной воде. После этого разомните в пюре и смешайте с размягченным на водяной бане сливочным маслом (50 г) и яйцом. Затем соедините с нашинкованным зеленым луком и нарезанным тонкой соломкой сладким перцем.

Полученную массу выложите в смазанную оставшимся сливочным маслом форму, посыпьте натертым на мелкой терке сыром и рубленой зеленью укропа, поместите в духовку, разогретую до 200 °С, и доведите до готовности. Запеканку немного остудите, нарежьте порционными кусочками и подайте на стол.

Десерты

Десерт из яблок с абрикосовым вареньем

Ингредиенты

300 г яблок, 30 мл воды, 150 г пшеничного хлеба, 70 мл молока, 1 яйцо, 50 г сахара, 50 г сливочного масла, 50 г

абрикосового варенья.

Способ приготовления

Яблоки очистите, удалите сердцевину, мелко нарежьте, выложите в миску, засыпьте сахаром (30 г), влейте воду, добавьте сливочное масло и варите в течение 15–20 минут.

Оставшийся сахар хорошо взбейте с яйцом и молоком.

В полученной массе вымочите ломтики пшеничного хлеба, переложите половину в смазанную сливочным маслом (20 г) форму. Затем накройте тушеными яблоками и оставшимся хлебом и запеките в духовке при температуре 180–200 °С.

Готовый десерт смажьте абрикосовым вареньем и подайте на стол.

Десерт из яблок с маслом и сахаром

Ингредиенты

200 г яблок, 100 мл воды, 50 г сливочного масла, 50 г сахара, 10 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте небольшими ломтиками и выложите в смазанную небольшим количеством сливочного масла форму. Затем залейте оставшимся растопленным маслом и сиропом, приготовленным из сахара и кипяченой воды, и поместите в разогретую до 180–200 °С духовку на 15–20 минут.

Готовый десерт слегка остудите, посыпьте сахарной пудрой и подайте на стол.

Напитки

Напиток из клюквы с мятой

Ингредиенты

200 мл воды, 30 г ягод клюквы, 10 г сахара, 5 г листьев мяты.

Способ приготовления

Листья мяты выложите в воду, поместите на огонь и варите в течение 5–7 минут, затем снимите с плиты, остудите при комнатной температуре и процедите. Ягоды клюквы промойте, разотрите в пюре и отожмите. Мятный отвар соедините с полученным соком, всыпьте сахар и перемешайте.

Готовый напиток перелейте в бокал и подайте сразу на стол.

Коктейль из лимонного и березового сока с мятой

Ингредиенты

50 мл березового сока, 10 мл лимонного сока, 20 мл воды, 10 г сахара, 10 г сахарной пудры, 5 г листьев мяты.

Способ приготовления

Сахар растворите в кипяченой воде, соедините с мелко нарубленными листьями мяты и оставьте на 10 минут, после чего процедите.

Березовый и лимонный соки смешайте, добавьте мятный настой, всыпьте сахарную пудру.

Готовый коктейль перелейте в бокал и сразу подайте на стол.

Коклюш

Коклюш – это остроразвивающееся бактериальное инфекционное заболевание, основным симптомом которого является спазматический кашель приступообразного характера. Он входит в группу болезней, представляющих серьезную опасность для функционирования органов дыхательной системы.

Симптомы, виды и причины

Возбудителем коклюша являются бактерии Борде – Жангу. Врожденный иммунитет у младенцев отсутствует. Контагиозность бактерий, вызывающих заболевание, чрезвычайно высока – до 90 %.

Существует особая разновидность коклюша – так называемый паракоклюш. Возбудитель данной инфекции – паракоклюшная палочка. Болезнь развивается как стертая форма коклюша. Однако иммунитет при этом не формируется.

Коклюшу подвержены главным образом дети до 7 лет. Инкубационный период заболевания составляет 7–14 дней. Инфицирование происходит воздушно-капельным путем. Продолжительность заразного периода составляет 25 дней от начала развития болезни. Однако его можно сократить, своевременно используя антибактериальную терапию.

В течении болезни выделяют следующие стадии: инкубационная (от 3 до 14 дней), продромальная (от 7 до 10 дней), стадия разгара (от 3 до 6 недель) и этап выздоровления (до 3 недель).

Специфическим симптомом коклюша в катаральный период следует считать кашель. На начальной стадии он может быть сухим и легким.

В некоторых случаях отмечаются повышение температуры тела, нарушение сна, слабость и снижение аппетита. Зачастую такие явления диагностируют как ОРЗ.

В дальнейшем – через 5–7 дней – указанные выше проявления становятся более выраженными и интенсивными.

В разгар болезни приступы кашля приобретают волнообразный, судорожный характер. Он становится настолько сильным, что вызывает гиперемию кожных покровов лица и выпячивание кровеносных сосудов головы. При этом наблюдаются слезотечение и рвота. Ребенок старается облегчить состояние во время приступа, наклоняясь вперед. После купирования спазматических явлений лицо становится одутловатым, а кожа – бледной.

Приступы кашля в большинстве случаев особенно интенсивны в утренние часы. Им могут сопутствовать рвота, непроизвольная дефекация и мочеиспускание. Коклюш опасен для младенцев возможной задержкой или остановкой дыхания. Не менее серьезным осложнением болезни является пневмония.

Питание

Выбор вида диеты при коклюше зачастую обусловлен степенью тяжести развития болезни и возрастом ребенка. Питание в острый период должно быть дробным, то есть небольшими порциями, до 5–6 раз в день. Питье – обильное, в теплом виде. В случае рвоты пищу ребенку рекомендуется предлагать через некоторое время после приступа.

При коклюше следует исключить из рациона сухие (орехи, печенье и т. п.) и содержащие дубильные вещества (рябина, терн, незрелые фрукты, хурма, чай) продукты.

Рецепты блюд

Салаты

Салат из свеклы с черносливом

Ингредиенты

200 г свеклы, 20 г чернослива, 5 г сахара, 10 мл растительного масла.

Способ приготовления

Свеклу, не очищая, отварите, очистите и натрите на крупной терке.

В полученное пюре положите тщательно промытый и мелко нарезанный чернослив, всыпьте сахар, заправьте растительным маслом и тщательно перемешайте.

Салат из спаржи и моркови с зеленым горошком

Ингредиенты

200 г спаржи, 200 г моркови, 500 мл воды, 100 г консервированного зеленого горошка, 20 г сметаны, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Очищенную морковь и спаржу нарежьте маленькими кусочками, выложите в кастрюлю, залейте водой и тушите до мягкости, после чего откиньте на дуршлаг, дайте стечь излишкам жидкости и переложите в глубокий салатник.

Затем добавьте зеленый горошек, сметану и нарубленную зелень укропа, посолите и хорошо перемешайте.

Первые блюда

Суп с рисом и плавленым сыром

Ингредиенты

1 л куриного бульона, 100 г риса, 50 г плавленого сыра, 50 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 10 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Лук нарежьте тонкими кольцами и вместе с натертой на мелкой терке морковью слегка обжарьте в сливочном масле

(10 г). Куриный бульон доведите до кипения, всыпьте заранее перебранный и промытый рис и варите до готовности.

Затем положите овощи и нарезанный небольшими кубиками плавленый сыр, посолите и кипятите в течение 15–20 минут.

Готовый суп перелейте в порционную тарелку, заправьте оставшимся сливочным маслом, посыпьте рубленой зеленью укропа и петрушки и подайте на стол.

Суп со свеклой и сырными клецками

Ингредиенты

1 л говяжьего бульона, 300 г свеклы, 200 г сыра (любого, твердых сортов), 50 мл сливок, 1 яйцо, 10 г зеленого лука, 20 г панировочных сухарей, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Свеклу запеките в духовке при температуре 220 °С, очистите, нарежьте небольшими кубиками, выложите в кипящий бульон и варите до мягкости. После этого влейте сливки, доведите до кипения, снимите с плиты, остудите при комнатной температуре, измельчите с помощью блендера и поместите на огонь. Сыр натрите на терке, соедините с панировочными сухарями и взбитым яйцом. Полученную массу чайной ложкой выкладывайте в кипящий суп-пюре. За несколько минут до готовности посолите и всыпьте нашинкованную зелень укропа и зеленый лук. Суп перелейте в порционную тарелку, слегка охладите и подайте на стол.

Вторые блюда

Курица, запеченная в сметане

Ингредиенты

500 г куриного филе, 20 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 200 г сметаны, 20 г сливочного масла, 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Филе курицы вымойте, высушите на салфетке, нарежьте крупными кусками и натрите чесноком и солью.

Дно смазанной сливочным маслом формы выстелите нарезанным тонкими кольцами луком, сверху выложите куриное филе, залейте сметаной, смешанной с мелко нарубленной зеленью петрушки, поместите в разогретую духовку и держите при температуре 200 °С до готовности.

Рагу из отварной говядины с овощами

Ингредиенты

300 г говядины, 1 л воды, 300 г картофеля, 50 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 10 г корней петрушки, 10 г пшеничной муки, 10 г сливочного масла, 10 г томатной пасты, 10 г сметаны, 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Говядину промойте, нарежьте небольшими кусочками, выложите в глубокую сковороду, залейте водой (150 мл) и тушите до готовности. Картофель, морковь и корни петрушки очистите, измельчите, выложите в кастрюлю, залейте оставшейся водой, посолите и отварите, после чего откиньте на дуршлаг. Томатную пасту выложите на смазанную сливочным маслом сковороду, разбавьте небольшим количеством воды и прогревайте на слабом огне в течение 2–3 минут.

В сотейник слоями выложите тушеное мясо, вареные овощи и зеленый горошек, залейте томатно-масляным соусом, добавьте мелко нарубленную зелень петрушки, посолите и держите на среднем огне 20 минут.

Готовое блюдо заправьте сметаной и сразу подайте на стол.

Пюре из моркови и фасоли

Ингредиенты

200 г моркови, 200 г красной фасоли, 1 л воды, 20 г лука-порея, 20 г корней петрушки, 1 яйцо (сваренное вкрутую), 100 мл сливок, 20 г сливочного масла, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Фасоль переберите, промойте, залейте водой и оставьте на несколько часов для разбухания.

Затем варите ее до готовности с добавлением измельченных корня петрушки и лука-порея, после чего соедините с нарезанной небольшими кусочками и тушенной в сливках морковью.

Полученную массу измельчите с помощью блендера, доведите до кипения на слабом огне, положите сливочное масло, перемешайте, посолите и прогревайте еще 15–20 минут.

Готовое пюре переложите на порционную тарелку, посыпьте нашинкованной зеленью укропа, нарубленным яйцом и подайте на стол.

Зразы из говядины с манной крупой

Ингредиенты

300 г говядины, 500 мл воды, 200 г манной крупы, 600 мл молока, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 30 г пшеничной муки, 50 г сметаны, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Молоко доведите до кипения, всыпьте тонкой струйкой манную крупу, добавьте сливочное масло, посолите и варите до готовности. В горячую кашу введите яйцо и хорошо все перемешайте. Из остывшей массы сформуйте лепешки.

Говядину промойте, обсушите на салфетке, нарежьте небольшими кусочками, залейте холодной водой и тушите до готовности, после чего дважды пропустите через мясорубку вместе с очищенным луком, посолите и тщательно перемешайте.

Небольшое количество полученного фарша выложите на каждую лепешку, защипните края, обваляйте в муке и приготовьте на пару либо запеките в разогретой до 180–200 °С духовке. Готовые зразы полейте сметаной, посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и подайте на стол.

Десерты

Крем клубничный

Ингредиенты

100 г ягод клубники, 100 мл сливок, 2 г желатина, 20 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Желатин залейте небольшим количеством кипяченой воды и оставьте для разбухания, после чего процедите. Сливки хорошо взбейте с сахарной пудрой, затем добавьте желатиновый раствор и растертые в пюре ягоды клубники. Тщательно все перемешайте, разлейте по креманкам и держите в холодильнике до застывания.

Желе сливочное с лимоном

Ингредиенты

100 г лимона, 10 г желатина, 200 мл воды, 30 г сахарной пудры.

Способ приготовления

С лимонов срежьте цедру, опустите ее в кипящую воду и варите вместе с сахарной пудрой в течение 3–5 минут, снимите с плиты, слегка остудите при комнатной температуре и процедите.

Желатин залейте кипяченой водой и оставьте для разбухания,

после чего процедите, смешайте с лимонным отваром, перелейте в формочки или креманки и держите в холодильнике до застывания.

Напитки

Компот из яблок и красной смородины

Ингредиенты

500 мл воды, 100 г яблок, 100 г ягод красной смородины, сахар.

Способ приготовления

В кипящую воду положите нарезанные небольшими кубиками яблоки, добавьте перебранные и промытые ягоды смородины, всыпьте сахар и кипятите в течение 15 минут. Готовый компот снимите с плиты, слегка остудите, перелейте в бокал и подайте на стол.

Кисель из моркови

Ингредиенты

200 г моркови, 500 мл воды, 5 мл лимонного сока, 30 г картофельного крахмала, 30 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке, выложите в кипящую воду и варите до готовности с добавлением сахарной пудры и лимонного сока. Затем влейте растворенный в небольшом количестве воды картофельный крахмал, перемешайте, доведите до кипения, снимите с плиты, слегка охладите и подайте на стол.

Корь

Корь – инфекционное вирусное заболевание, имеющее острое течение. Ей подвержены преимущественно дети в возрасте от 2 до 5 лет. Новорожденные получают от матери иммунитет, который сохраняется в течение 3 месяцев. Однако были отмечены случаи врожденной кори, развивающейся вследствие передачи вируса плоду от инфицированной матери.

Пик заболеваемости корью обычно приходится на зимне-весенний период. При этом каждые 2–4 года регистрируется увеличение числа пациентов.

Болезнь заканчивается формированием стойкого иммунитета. В настоящее время для предотвращения эпидемий кори применяют специальную вакцину.

Симптомы, виды и причины

Возбудитель болезни – РНК-вирус роду морбилливирусов семейства парамиксовирусов – проникает в организм воздушно-капельным путем. Он имеет сферическую форму, а его диаметр составляет 120–230 нм.

Источником заражения является больной человек, который представляет особую опасность для окружающих в последние дни инкубационного периода: как правило, со 2-го до 4-го дня после появления сыпи. Этот этап развития кори длится 8–14 дней. Заболевание характеризуется острым началом. При этом наблюдаются повышение температуры тела до 40°, насморк, кашель, отечность век и гиперемия конъюнктивы. Нередко отмечается светобоязнь.

Одним из типичных признаков кори считается так называемая коревая энантема, при которой происходит возникновение участков покраснений на мягком и твердом нёбе. Спустя 2 дня на слизистой оболочке ротовой полости образуются пятна Бельского – Филатова – Коплика, представляющие собой беловатые участки, ограниченные красной линией.

Собственно коревая сыпь – экзантема – обычно заметна через 4–5 дней от начала заболевания. Поражения хорошо видны сначала на коже шеи. Впоследствии папулезная сыпь распространяется на туловище и разгибательные участки ног и рук. Папулы окружены красной кромкой и нередко, разрастаясь в размерах, сливаются.

Купирование сыпи происходит с 4-го дня от начала появления пятен. Такое явление сопровождается снижением температуры тела, потемнением высыпаний, возникновением участков шелушения и пигментации, которая нередко держится в течение 1,5 недели.

При несвоевременном лечении корь развивается с осложнениями. Наиболее серьезными из них являются круп, отит, трахеобронхит, ларингит, коревая и вторичная бактериальная пневмония, коревой энцефалит, лимфаденит и гепатит.

Помимо собственно кори, описаны случаи развития атипичной, или ослабленной, кори. Такое заболевание отличается более легким течением и сравнительно продолжительным инкубационным периодом (до 3 недель). Чаще всего такая разновидность инфекции встречается у детей, получивших прививку, и у тех, кто принимал иммуноглобулин.

Питание

В первые 5–7 дней от начала заболевания дети, как правило, отказываются от приема пищи. Лучше всего в данный период предложить ребенку обильное питье и легкие слизистые супы. В качестве напитков подойдут отвар плодов шиповника, жидкий кисель, чай с лимоном, соки из сладких ягод и фруктов. При кори рекомендуются также молоко и кисломолочные напитки.

Пища должна быть протертой и жидкой. Это поможет избежать травмирования пораженной слизистой ротовой полости и глотки. Показаны также протертые овощные супы, полужидкие каши и овощные пюре.

Переводить ребенка, больного корью, на нормальное питание разрешается после купирования основных симптомов болезни – снижения температуры тела и регенерации участков кожных покровов, на которых были высыпания. В меню можно в неограниченном количестве вводить фрукты и овощи. После каждого приема пищи ротовую полость нужно полоскать. Подобную процедуру необходимо проводить для предотвращения развития такого осложнения кори, как стоматит.

Рецепты блюд

Первые блюда

Суп молочный с картофелем и морковью

Ингредиенты

1 л молока, 300 г картофеля, 100 г моркови, 500 мл воды, 10 г сливочного масла, соль.

Способ приготовления

Картофель очистите, нарежьте маленькими ломтиками, соедините с натертой на крупной терке морковью, выложите в глубокую сковороду, залейте водой и тушите до мягкости.

Затем слейте воду, добавьте кипящее молоко и сливочное масло, посолите, перемешайте и томите на слабом огне в течение 15–20 минут.

Готовый суп перелейте в порционную тарелку и сразу подайте на стол.

Суп с картофелем и кукурузой

Ингредиенты

1 л говяжьего бульона, 200 г картофеля, 200 г кукурузы, 500 мл воды, 100 г моркови, 20 г репчатого лука, 20 г сливочного масла, 10 г корней петрушки, 20 г зелени петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Лук и корни петрушки измельчите и вместе с натертой на крупной терке морковью потушите в сливочном масле.

Кукурузный початок вымойте, высушите на салфетке, отделите зерна, высыпьте их в кипящую воду и варите до готовности, после чего откиньте на дуршлаг.

Бульон поместите на огонь, положите очищенный и нарезанный мелкими кубиками картофель, тушеные овощи, посолите и варите в течение 20–30 минут, а затем добавьте кукурузу.

Готовый суп снимите с плиты, перелейте в порционную тарелку, посыпьте нашинкованной зеленью укропа и петрушки и подайте на стол.

Суп-пюре из кабачков и зеленого горошка

Ингредиенты

500 г кабачков, 200 г картофеля, 100 г моркови, 1 л воды, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 мл воды, 20 г пшеничной муки, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, 20 мл сливок, 20 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Кабачки и мелко нарезанные картофель и морковь по отдельности потушите в небольшом количестве подсоленной воды, затем аккуратно откиньте на дуршлаг, дайте стечь излишкам жидкости и смешайте.

После этого измельчите с помощью блендера, добавьте размятый вилкой зеленый горошек, овощной отвар, вскипяченное молоко и просеянную через сито муку. Все тщательно перемешайте, посолите, поместите на слабый огонь и варите в течение 15–20 минут.

Готовый суп снимите с плиты, заправьте размягченным сливочным маслом, влейте смесь яйца и сливок, всыпьте рубленую зелень укропа и петрушки, перелейте в порционную тарелку и подайте на стол.

Суп-пюре из брокколи с луком-резанцем

Ингредиенты

300 г брокколи, 20 г репчатого лука, 20 г лука-резанца, 500 мл говяжьего бульона, 50 мл сливок, 10 г сливочного масла, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Брокколи вымойте и отделите соцветия. Оставшиеся стебли очистите, нарежьте тонкими кружками, выложите на разогретую сковороду и потушите в сливочном масле вместе с измельченным репчатым луком.

Соцветия варите в подсоленном говяжьем бульоне в течение 20 минут. После этого добавьте тушеные овощи, влейте сливки, перемешайте и держите на огне еще 20–30 минут, а затем измельчите с помощью блендера.

Готовый суп перелейте в порционную тарелку, посыпьте нарубленной зеленью укропа, нашинкованным луком-резанцем и подайте на стол.

Суп-пюре молочный с цветной капустой и свекольной ботвой

Ингредиенты

200 г цветной капусты, 1 л воды, 100 г свекольной ботвы,

200 г кабачков, 100 г помидоров, 100 г моркови, 30 г лука-порея, 200 мл молока, 40 г сливочного масла, 50 г сметаны, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту вымойте, разберите на соцветия, выложите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности, после чего потушите на сковороде с добавлением небольшого количества сливочного масла.

По отдельности потушите в небольшом количестве воды измельченные кабачки, а также очищенные от кожицы и нарезанные помидоры со свекольной ботвой.

В сковороде растопите оставшееся сливочное масло и спассеруйте в нем нашинкованный лук-порей и натертую на крупной терке морковь, затем влейте молоко, посолите, перемешайте и кипятите в течение 15 минут.

Подготовленные ингредиенты измельчите с помощью блендера, доведите до кипения и снимите с плиты.

Суп-пюре перелейте в порционную тарелку, заправьте сметаной, посыпьте нарубленной зеленью укропа и подайте на стол.

Вторые блюда

Картофель, запеченный в омлете

Ингредиенты

300 г картофеля, 500 мл воды, 4 яйца, 100 мл молока, 20 г сливочного масла, 10 г зелени укропа и кинзы, соль.

Способ приготовления

Картофель очистите от кожицы и варите в подсоленной воде до полуготовности, а затем нарежьте тонкими кружками и выложите на дно смазанной сливочным маслом формы.

Яйца взбейте с солью и молоком.

Полученной смесью залейте картофель, посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и кинзы и поместите в разогретую до 180–200 °С духовку на 15–20 минут.

Готовое блюдо нарежьте порционными кусочками и подайте на стол.

Рагу из курицы с луком и эстрагоном

Ингредиенты

300 г куриного филе, 300 г картофеля, 200 г сладкого перца,

50 г лука-шалота, 10 г зелени эстрагона, 10 г сливочного масла, 20 г сметаны, 10 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Филе курицы промойте, высушите на салфетке, нарежьте маленькими кусочками, переложите на разогретую сковороду и потушите в сливочном масле вместе с нашинкованным луком-шалотом.

После этого добавьте нарезанный кубиками картофель и нашинкованный сладкий перец. Через 20–30 минут влейте сметану, посолите, перемешайте и прогревайте в течение 15 минут.

Далее добавьте измельченную зелень эстрагона и укропа.

Рагу держите на слабом огне еще 10 минут, а затем снимите с плиты, выложите на широкое блюдо и сразу подайте на стол.

Рагу из картофеля с морковью и стручками гороха

Ингредиенты

300 г картофеля, 100 г репы, 200 г стручков гороха, 100 г моркови, 30 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 20 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Измельченный лук и стручки гороха по отдельности потушите в растительном масле

Картофель очистите, тщательно вымойте, нарежьте небольшими кубиками, выложите в глубокую сковороду, влейте немного воды и тушите до полуготовности. После этого добавьте натертую на крупной терке морковь и репу, перемешайте и прогревайте на слабом огне в течение 15–20 минут. Затем положите стручки гороха и лук, посолите, вновь хорошо перемешайте и держите на огне еще 20 минут.

Готовое рагу посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки и сразу подайте на стол.

Рагу из говядины с помидорами и айвой

Ингредиенты

300 г говядины, 100 мл воды, 300 г картофеля, 100 г помидоров, 100 г айвы, 20 г репчатого лука, 10 г зеленого лука, 30 г сливочного масла, 10 г томатной пасты, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Говядину промойте, высушите на салфетке, нарежьте

небольшими кусочками, выложите в глубокую сковороду и тушите до готовности с добавлением сливочного масла и небольшого количества воды. Затем добавьте измельченный репчатый лук, очищенные от кожицы и нашинкованные помидоры и держите на слабом огне в течение 20 минут. Потом положите нарезанные ломтиками айву и картофель, томатную пасту и влейте оставшуюся воду.

Все хорошо перемешайте и тушите еще 20 минут. За несколько минут до готовности посолите и добавьте нарубленную зелень укропа.

Рагу выложите на порционную тарелку, посыпьте зеленым луком и сразу подайте на стол.

Запеканка из курицы с зеленью и капустой

Ингредиенты

300 г куриного филе, 300 г пекинской капусты, 200 г брокколи, 20 г сливочного масла, 2 яйца, 20 г зелени петрушки и укропа, 30 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Филе курицы промойте, высушите на салфетке, нарежьте небольшими кусочками и поместите в смазанную сливочным маслом форму.

Сверху выложите нашинкованную пекинскую капус ту и измельченную брокколи, залейте яйцами, взбитыми с солью и нарубленной зеленью петрушки и укропа, после чего поместите в разогретую до 200 ˚С духовку и доведите до готовности.

Запеканку нарежьте порционными кусочками, смажьте сметаной и подайте на стол.

Говядина, запеченная с изюмом и арахисом

Ингредиенты

500 г говядины, 100 г арахиса, 200 г изюма, 30 г репчатого лука, 30 г сливочного масла, 30 г зелени укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления

Говядину промойте, нарежьте крупными кусками и дважды пропустите через мясорубку вместе с луком. Полученный фарш выложите на дно смазанной сливочным маслом формы.

Сверху посыпьте дробленными ядрами арахиса, промытым изюмом, мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, поместите в духовку и доведите до готовности при температуре

180–200 °C.

Запеканку разрежьте на порционные кусочки и сразу подайте на стол.

Десерты

Мусс из манной крупы с яблочным пюре

Ингредиенты

50 г манной крупы, 100 г яблок, 30 г сахарной пудры, 300 мл воды.

Способ приготовления

Яблоко очистите, удалите сердцевину и натрите на мелкой терке. В полученное пюре влейте воду и добавьте сахарную пудру. Хорошо все перемешайте, поместите на огонь и кипятите в течение 5–7 минут, после чего снимите с плиты, слегка остудите, процедите и вновь доведите до кипения. Затем тонкой струйкой всыпьте манную крупу и варите до загустения.

Затем смесь снимите с плиты и быстро остудите, взбивая миксером.

Мусс из черной смородины

Ингредиенты

200 г ягод черной смородины, 600 мл воды, 20 г желатина, 70 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Смородину (150 г) промойте, тщательно разомните и отожмите.

Оставшийся жмых залейте водой (550 мл), поместите на огонь и кипятите в течение 15–20 минут, после чего снимите с плиты, слегка остудите, процедите через сито или сложенную вчетверо марлю, добавьте сахарную пудру (50 г) и желатин, распущенный в кипяченой воде. Поместите на огонь и варите при постоянном помешивании 2–3 минуты, затем снимите с плиты и, взбивая венчиком или миксером, быстро остудите.

Оставшуюся смородину разотрите в пюре, влейте воду (50 мл) и кипятите 5 минут, затем процедите, соедините с сахарной пудрой (20 г), тщательно перемешайте и прогревайте на слабом огне еще 3–5 минут.

Полученным сиропом залейте мусс и сразу подайте на стол.

Напитки

Компот из яблок, земляники и малины

Ингредиенты

1 л воды, 200 г яблок, 100 г ягод земляники, 100 г ягод малины, 30 г сахара.

Способ приготовления

Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте небольшими ломтиками и выложите в кипящую воду, потом добавьте перебранные и промытые ягоды земляники и малины.

Все перемешайте, всыпьте сахар и кипятите в течение 10–15 минут.

Готовый компот снимите с плиты, слегка остудите, перелейте в бокал и подайте на стол.

Коктейль из вишен с лимонным соком

Ингредиенты

400 г ягод вишни, 5 мл лимонного сока, 10 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Ягоды вишни переберите, вымойте, удалите косточки, разотрите в пюре (оставив немного для украшения) и отожмите. Полученный сок соедините с лимонным соком и сахарной пудрой и тщательно перемешайте. На дно высокого бокала положите оставшиеся ягоды вишни, залейте полученной смесью и сразу подайте на стол.

Скарлатина

Скарлатиной принято называть инфекционное заболевание, возбудителем которого являются бета-гемолитические стрептококки, относящиеся к группе А. Особую эпидемическую опасность представляют люди в первые 2–3 дня от начала развития болезни.

Симптомы и причины

Основными путями инфицирования считаются воздушно-капельный и бытовой. Именно так вирус чаще всего попадает в организм.

Среди главных симптомов скарлатины следует назвать специфическую сыпь. Она мелкая, а при нажимании на нее пропадает. Высыпания обычно появляются через 1–3 дня после заражения. Они располагаются преимущественно на щеках, боковых поверхностях туловища и в области паха. Кроме того, образуется так называемый носогубный треугольник белого цвета. Продолжительность сохранения сыпи составляет от 3 до 7 дней, а впоследствии она бесследно исчезает. Еще один симптом скарлатины – зернистый язык, приобретающий в период болезни ярко-красный цвет. Изменение окраски его поверхности обычно наблюдается через 2–4 дня от начала заражения. Одним из постоянных проявлений скарлатины является ангина. В большинстве случаев она протекает тяжело.

Еще одним постоянным признаком скарлатины является шелушение кожных покровов. Чаще всего это отмечается после купирования высыпаний (через 14 дней от начала болезни). Шелушение может носить отрубевидный характер и локализоваться на шее, кончиках пальцев, туловище и ушных раковинах.

Питание

В период разгара заболевания рекомендуется обильное питье.

Ребенку можно предложить теплый чай, отвары и фруктовые соки.

Предусматривается также некоторое ограничение белков в рационе.

Меню лучше всего составлять из жидких и полужидких блюд, которые позволят обеспечить механическое и химическое щажение слизистой ротовой полости, гортани и желудочно-кишечного тракта. Продукты можно тушить, варить, запекать или готовить на пару.

В рацион можно включать такие продукты, как получерствый хлеб, протертые и слизистые овощные и крупяные супы на некрепком мясном либо рыбном бульоне, блюда из нежирных сортов мяса и рыбы, а также мясные продукты (сосиски, ветчину, колбасу).

К употреблению при скарлатине показаны кислом олочные продукты, сваренные всмятку яйца, паровые омлеты, каши, овощные и фруктовые блюда.

При скарлатине лучше всего исключить из меню свежий хлеб, сдобу, блюда из бобовых (гороха, фасоли), молока, жирного мяса и рыбы, а также сваренные вкрутую яйца, каши из пшенной, ячневой, перловой и кукурузной круп.

Кроме того, нужно отказаться от употребления сырых, маринованных и соленых овощей, кислых фруктов и ягод, чеснока, грибов, редьки и редиса. Необходимо также исключить квас и виноградный сок.

Рецепты блюд

Салаты

Салат из говядины и моркови

Ингредиенты

200 г говядины, 200 г моркови, 1 л воды, 10 г зелени укропа, 10 г йогурта, соль.

Способ приготовления

Говядину промойте, нарежьте кусками среднего размера, отварите и измельчите. Морковь очистите, сварите в подсоленной воде, натрите на терке, соедините с мясом, рубленой зеленью укропа, йогуртом, посолите и перемешайте. Готовый салат сразу подайте на стол.

Салат из говяжьего языка с картофелем и морковью

Ингредиенты

200 г говяжьего языка, 1 л воды, 100 г картофеля, 100 г моркови, 10 г зеленого лука, 10 г йогурта, соль.

Способ приготовления

Картофель сварите в мундире, очистите и нарежьте кубиками. Морковь отварите и натрите на терке. Язык очистите от пленки, опустите в кипящую воду и варите до готовности, после чего измельчите, соедините с овощами, добавьте нашинкованные зеленый лук и зелень укропа, влейте йогурт, посолите и перемешайте.

Готовый салат выложите в салатник и сразу подайте на стол.

Первые блюда

Суп из свеклы с фрикадельками

Ингредиенты

300 г говядины, 1 л говяжьего бульона, 300 г свеклы, 200 г картофеля, 30 г репчатого лука, 1 яйцо, 50 г панировочных сухарей, 5 г пшеничной муки, 20 г сливочного масла, 20 г томатной пасты, 10 г корней сельдерея, 20 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

Говядину промойте, дважды пропустите через мясорубку с луком, добавьте яйцо, панировочные сухари, посолите, перемешайте и сформуйте фрикадельки.

Свеклу вымойте и запекайте в духовке до мягкости, затем очистите и натрите на крупной терке.

Бульон доведите до кипения, добавьте измельченный и спассерованный с томатной пастой корень сельдерея. Выложите в него фрикадельки и нарезанный кубиками картофель, посолите и кипятите 20 минут. Добавьте тертую свеклу, обжаренную на сухой сковороде муку, нашинкованную зелень петрушки.

Через 15 минут суп готов, перелейте его в порционную тарелку и подайте на стол.

Суп куриный с морковью

Ингредиенты

500 мл куриного бульона, 200 г моркови, 20 г репчатого лука, 50 мл апельсинного сока, 10 г корней сельдерея, 10 г зелени петрушки, соль.

Способ приготовления

В кипящий бульон опустите корень сельдерея, через 10 минут выньте его шумовкой. Затем положите натертую на терке морковь, нашинкованный лук и кипятите 15 минут, посолите, добавьте рубленую зелень петрушки и апельсинный сок. Суп подержите на слабом огне еще 15 минут, затем перелейте в порционную тарелку и подайте на стол.

Вторые блюда

Печень куриная, приготовленная на пару с яблоками

Ингредиенты

300 г куриной печени, 20 г репчатого лука, 200 г яблок, 20 мл растительного масла, соль.

Способ приготовления

Куриную печень очистите от пленок и протоков, тщательно промойте, высушите на салфетке и нарежьте небольшими кусочками. Добавьте измельченный лук и натертое на крупной терке яблоко, перемешайте, посолите, влейте растительное масло, поместите в пароварку, доведите до готовности и сразу подайте на стол.

Капуста, тушенная с говядиной и морковью

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 200 г говядины, 100 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 20 г сливочного масла, 20 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления

Говядину промойте, нарежьте небольшими кусочками и тушите в сливочном масле до мягкости. Добавьте измельченный лук, натертую на крупной терке морковь и томатную пасту, перемешайте и держите на слабом огне 15 минут. Затем соедините с нашинкованной капустой и рубленой зеленью укропа, посолите, перемешайте и томите в течение 30–40 минут.

Десерты

Десерт из клубники и авокадо с мятой

Ингредиенты

200 г ягод клубники, 100 г авокадо, 100 г ванильного йогурта, 30 г сахарной пудры, 10 г листьев мяты.

Способ приготовления

Мякоть авокадо измельчите с помощью блендера, соедините с йогуртом и нашинкованными листьями мяты, всыпьте сахарную пудру (20 г) и взбейте миксером.

Ягоды клубники нарежьте, посыпьте оставшейся сахарной пудрой и оставьте на 20–30 минут, затем разложите по креманкам и залейте приготовленным соусом.

Десерт фруктовый

Ингредиенты

100 г яблок (сладких сортов), 100 г бананов, 100 г груш, 50 г киви, 20 г сахарной пудры, 20 г ядер лесных орехов.

Способ приготовления

Фрукты и ядра лесных орехов измельчите в блендере, добавьте сахарную пудру и перемешайте.

Напитки

Морс из черники

Ингредиенты

200 г ягод черники, 1 л воды, 50 г сахарной пудры.

Способ приготовления

Ягоды черники разомните и отожмите. Оставшийся жмых разбавьте водой, смешайте с сахарной пудрой и кипятите на слабом огне в течение 15 минут. Полученный отвар слегка остудите, процедите и соедините с ягодным соком. Готовый морс сразу подайте на стол.

Компот из малины, черники и голубики

Ингредиенты

500 мл воды, 50 г ягод малины, 20 г ягод черники, 20 г ягод голубики, 30 г сахара.

Способ приготовления

Ягоды малины, черники и голубики переберите, вымойте, выложите в кипящую воду и добавьте сахар. Хорошо все перемешайте и варите в течение 15–20 минут. Компот остудите, перелейте в бокалы и подайте на стол.